

<<傷口千萬不要消毒>>

图书基本信息

书名：<<傷口千萬不要消毒>>

13位ISBN编号：9789868743915

10位ISBN编号：9868743915

出版时间：方舟文化

作者：夏井睦 著
高淑珍 译

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<傷口千萬不要消毒>>

內容概要

傷口消毒覆上紗布，是缺乏科學根據的習性！

不要消毒、保持濕潤，才能夠無痛、迅速治療傷口，避免留下疤痕。

受傷後，將傷口消毒並保持乾燥是一般人的觀念與作法。

但本書作者卻認為，消毒傷口猶如「在傷口上淋熱水…」。

他主張：傷口不要消毒，也不要保持乾燥，才能夠無痛感地迅速治療傷口。

作者本身是極力推廣目前非常受到矚目之「濕潤治療」的整形外科醫師。

許多醫師非常訝異這種「濕潤治療」的效果，使這種創傷治療的模式得以流傳各地。

但是，重要的大學教學醫院等醫療院所，卻持續採用舊有的創傷治療模式，導致傷口或燒燙傷更形惡化，延緩療癒過程，造成傷患莫大的痛苦與後遺症。

為何在醫學的世界裡，容不下生物學或科學的嶄新研究成果呢？

本書大膽列舉目前存在於醫界裡的盲點，並從生物進化的過程重新檢視皮膚這種臟器所具有的驚人能力，針對這樣的議題展開積極主動的假設與說明。

你有沒有擦破膝蓋時，傷口滲出溼溼黏黏物質，彷彿帶層溼潤度的經驗？

從一九五〇年代，就有專家開始研究這種濕潤度究竟為何物？

結果發現這種濕潤度裡的滲出液含有一種被稱為細胞成長因子的物質，這種物質就是可用以治療傷口的成分，也是夏井睦醫師無痛感且迅速——「濕潤治療」理論的開端。

活化身體本能的「最新療法」見證——大型醫院聲稱「如果不住院開刀治療」就無法痊癒，使用「濕潤治療」卻在2星期內治癒。

18歲車禍臉傷少年，傷口經過「濕潤治療」奇蹟似的不留疤痕。

即使是燒燙傷也不需要住院或植皮的病例。

「濕潤治療」的主張：傷口的濕潤感才是治療傷口的最佳良方 誤以為傷口形成瘡痂才是好轉的象徵 傷口有細菌不見得會化膿 使用消毒藥水跟「熱水消毒」的原理一樣

對大醫院的外科醫師來說傷患猶如不速之客 保護皮膚的常在菌數目比人體所有的細胞還多

利用皮膚所具有的驚人能力成就大腦 聯合推薦 台北榮總皮膚部科主任／王文正 台大皮膚部科主任／紀秀華 成大醫學院皮膚科教授／許漢銘 中山醫學大學醫學院院長／楊仁宏

馬偕醫院急救加護醫學科主治醫師／盧立華 新光醫院藥劑部臨床組組長／吳大維

<<傷口千萬不要消毒>>

作者簡介

夏井 睦 一九五七年生於日本秋田縣，一九八四年畢業於東北大學醫學系。為日本整形外科學會資格認定醫師，石岡第一醫院創傷治療中心主任。二〇〇一年，以捨去消毒與紗布的創傷治療模式為目標，成立「新的創傷治療」網站。平日以彈琴自娛。著述頗豐，如《傷口或燒燙傷千萬不要消毒》（主婦之友社2008年1月）、《今後的創傷治療》（醫學書院2003年7月）、《創傷治療的常識與非常識》（三輪書店2003年12月）、《夏井醫師的外傷治療手冊》（三輪書店2007年5月）等等。

<<傷口千萬不要消毒>>

書籍目錄

第1章 為何「不要消毒、不要保持乾燥」才能治癒傷口？

1.何謂「濕潤治療」？

2.可治癒傷口的治療、無法治癒傷口的治療3.治療傷口的過程（創傷療癒過程）4.嚴禁乾燥傷口 - - 瘡痂就像木乃伊5.傷口的濕潤度才是最佳良藥6.用甚麼東西覆蓋傷口最好？

7.濕潤治療能救地球？

第2章 傷口的正確療法1.濕潤治療是必要的手段2.擦傷的治療3.燒燙傷的治療4.最好去醫院就診的外傷

第3章 受傷後該看哪一科？

1.哪些醫院會採取濕潤治療？

2.該去內科或外科？

大型教學醫院或一般診所？

3.有關診療科別的差異性4.燒燙傷要去皮膚科？

第4章 我會走入濕潤治療領域的機緣 - - 偶然下的產物1.在外科研習的日子2.進入「整形外科」 - - 「外科的常識」竟是「整形外科的非常識」！

3.從褥瘡治療中覺醒4.與網路的幸福巧遇5.和「具有根據的醫療模式」奮鬥第5章 何謂消毒藥水？

1.消毒藥水 - - 家庭常備藥品之王2.為何消毒藥水可以殺死細菌？

3.消毒藥水也會破壞人體細胞膜的蛋白質4.消毒藥水對人類來說，並非安全且無害5.傷口一經消毒變得更深6.人們為何要不斷消毒傷口？

第6章 為何人要消毒傷口讓它保持乾燥？

1.傷口的治療歷史 - - 從黎明期到近代2.雙人戰士3.為何「傷口消毒後保持乾燥的治療」會成為主流？

4.事實上消毒藥水的問題從以前就存在5.儘管如此為何大家還是要消毒？

6.巴斯德的亡靈於醫界徘徊第7章 何為「傷口化膿」？

1.綜觀傷口化膿之醫療現場的混亂感2.傷口化膿為何種症狀？

3.即便傷口驗出細菌也不一定化膿4.若細菌入侵傷口也不見得會化膿5.傷口化膿的機制6.細菌由何處入侵？

7.該如何防範細菌入侵？

第8章 醫院裡的傷口治療 - - 有點嚇人的一面1.在醫院治療傷口的現實面2.會妨礙傷口療癒的治療藥物

第9章 醫學為典範的綜合體1.違悖常情治療的族譜 - - 放血療法與水銀療法2.為何違悖常情的治療會受到支持？

3.現代醫學的治療方法永遠都是正確的嗎？

4.何謂「典範」？

5.從天動說所見之典範的架構6.典範的構成理論7.天動說的終結是如何發生的？

8.典範轉移的發生模式 - - 相信典範者至死也不會改變9.舊典範與新典範並非連續發生10.專家與素人在知識逆轉的瞬間11.燙傷治療所見的典範結構 - - 向燙傷學會挑釁12.褥瘡治療所見的典範13.有傷口就要縫合？

第10章 皮膚、傷口與細菌之間的絕妙關係1.丈八燈台照遠不照近 - - 身體的表面比內部更像個未知的世界？

！
2.與細菌共生3.人類所到之處就有常在菌（常駐菌）4.在密閉空間的生存之道5.皮膚常在菌的生存方法6.人類與常在菌共生的理由7.常在菌被視為人體的一部分8.小心不要過度洗手9.揭開金黃色葡萄球菌的面紗！

！
10.有關抗藥性金黃色葡萄球菌（MRSA） - - 事實上是虛弱的MRSA11.香皂、洗髮精與皮膚的健康12.化妝會造成肌膚的老化13.關於化妝這種典範……第11章 從生物進化的過程重新檢視皮膚的能力…… - - 原來腦是由皮膚所構成？

！

<<傷口千萬不要消毒>>

- 1.起點 - - 與一本書的巧遇
- 2.細菌的生存之道 - - 比你想像得更迅速更簡單
- 3.真核生物的理論 - - 吞噬異物！
- 4.為何細菌無法多細胞化？

<<傷口千萬不要消毒>>

章节摘录

傷口的正確療法 濕潤治療是必要的手段 在這個章節以平日常見的擦傷（挫傷）或燒燙傷（灼傷）為例，說明實際上的治療方法；其他像淺表的割傷也能以相同方法治療。

治療時的必備物品如下所示： 可清洗傷口的水（自來水或者是不含糖分的包裝茶水均可） 可將血液或污漬擦拭乾淨的物品（如毛巾、面紙或者是紗布等） 可以覆蓋傷口的物品（如傷口敷料、市售的水狀膠質敷料、聚烯物 聚乙烯 食品包裝用保鮮膜 以下簡稱為食品包裝用保鮮膜、白色凡士林等） 其他物品（絆創膏、繃帶等） 首先是清洗傷口的液體。 不需要用殺菌藥水，只要日常可以飲用均可用來清洗傷口，但避免使用含有糖分的飲品，以免讓傷口更疼痛。

再者，流動的水應不含會引發傷口感染的細菌。

毛巾或面紙均可用來擦拭血液或污漬，用家裡現有的即可，無須特別準備。

至於覆蓋傷口的物品，像前面提及的傷口敷料、水狀膠質敷料或食品包裝用保鮮膜均可。

水狀膠質敷料會以不同商品名稱於藥局或藥妝店販售，可向藥劑師等相關人員諮詢。

有些敷料會標明「最多可連續貼5天」，但因長期貼在傷口容易引起汗疹或膿痂疹（黃水瘡），最好每天換新敷料比較好。

萬一短時間找不到這些敷料，可利用食品包裝用保鮮膜治療傷口；因保鮮膜不會附著於傷口，算是可以預防傷口乾燥的素材。

但因保鮮膜完全沒有吸水性，天氣炎熱時覆蓋保鮮膜的皮膚容易起疹子或黃水瘡，要特別注意。

為避免傷口發生這樣的不適感，天熱時一天可更換數次保鮮膜，充分清洗傷口周遭的皮膚，治療效果比較好。

至於保鮮膜的種類也有很多，材質較薄則密封性較佳，鎮痛效果也比較好。

如果在保鮮膜塗層白色凡士林，鎮痛的效果會更好。

白色凡士林是一種從原油生成過程中所獲得的直鏈狀飽和碳氫化合物（ C_nH_{2n+2} ），指碳數從一六到二 的碳氫化合物混合體。

順便一提，碳數為二一的碳氫化合物為石蠟，碳數超過二二以上者稱為潤滑油。

而高純度的白色凡士林因分子量只有二八 左右，不具有抗原性（會引發過敏的性質），常溫下也缺乏反應性，幾乎不會跟活體發生反應，可說是非常安全的物質。

事實上，不小心誤食白色凡士林，或眼睛誤擦白色凡士林，都不會造成危害。

當然白色凡士林的商品名稱也有很多，如「白色凡士林」、「puropet」或 「Vasellin」，可按照自己的需求至藥局選購。

擦傷的治療 常見的擦傷治療法 日常常見的傷口應該是輕微擦傷。

從皮膚稍微破皮有點刺痛感，到傷口出血等類型不一，大致上均可採用以下的方法治療。

首先幫傷口止血。

將毛巾等乾淨物品輕壓於傷口上數分鐘，等傷口止血，若能把出血點舉到顏面這樣的高度，止血效果更好。

當然，靠近心臟的出血點若被綁住，出血量會變多，故靠近心臟的出血點絕對不能束縛住（四肢的撕裂傷也是一樣）。

擦拭傷口周遭皮膚的污漬。

若傷口裡有砂土等污物，記得用水沖洗乾淨。

有水狀膠質敷料的話，可直接貼於傷口，不需要絆創膏等物品。

有傷口敷料和保鮮膜的話，先裁剪約大於傷口面積的大小，等傷口塗層薄薄的白色凡士林後再敷上，以絆創膏固定。

用保鮮膜的話，可用毛巾或紗布蓋在上面（以吸收漏出來的滲出液），再用繃帶包起來。

水狀膠質敷料和傷口敷料一天更換一次。

保鮮膜的話，天氣冷時一天換一次，天氣熱時一天可換二、三次。

更換時，記得充分清洗傷口周遭的皮膚，把汗水或滲出液洗乾淨。

<<傷口千萬不要消毒>>

等傷口處長出光滑的皮膚，不再流出滲出液時，就不需要再敷貼傷口敷料或保鮮膜了。

結束整個療程後，顏面等外露的傷口部位應避免陽光直射，以免再生的皮膚出現色素沉澱。外出時應注意傷口的防曬，顏面部等傷口至少應徹底防曬三個月。

擦傷部位不易貼水狀膠質敷料等藥物時，像頭部等有毛髮部位，或者是口唇、眼瞼部位的擦傷，都不容易敷貼水狀膠質敷料或傷口敷料。

但因擦傷的治療目的在於「預防傷口的乾燥」，故只要多次塗抹白色凡士林，一樣能達到治療的效果。

如果擦了四次凡士林還是會乾掉，那就擦第五次；萬一擦五次還是一樣，那就再擦第六次。

總之，依傷口的乾燥程度增減擦拭次數。

像頭皮或口唇等血液循環良好等部位，通常幾天後即可痊癒。

至於眼瞼部位的擦傷，可用市售的眼用軟膏；口唇擦傷的話，用口腔炎專用軟膏，療效很好。

最好去醫院就診的擦傷，以下的擦傷情況最好去醫院就診比較放心。

傷口已跑進砂土或污泥。

傷口過深。

傷患於治療途中有發燒（達38度）症狀，且傷口出現痛感。

像的話，最好先麻醉傷口再清除砂土等污物，必要時還要注射破傷風。

的話可能是傷口化膿引起的發燒，必須注射或內服抗生素。

已經出現結痂的擦傷，結痂面積若比較小，可敷貼塗了白色凡士林的保鮮膜或傷口敷料，或者是水狀膠質敷料，數天後傷痂自然會溶解軟化，就好像剛做好的豆皮一樣可輕輕地拉起來。

何謂消毒藥水？

消毒藥水 家庭常備藥品之王 我想每個家庭裡面都會準備一、二瓶消毒藥水。

這些消毒藥水大概都放在急救箱裡，即使家裡沒有急救箱這麼正式的藥箱，也應該會準備傷口絆創膏和消毒藥水吧！

市面上的消毒藥水種類繁多。

在我那個年代，光聽到紅藥水就讓人想到那一片紅色的瘡痂，而有人一聽到碘酒，心底不免出現刺痛感。

其他像透明水般的消毒藥水（洗必泰），或者是茶褐色的液態消毒藥水（碘伏）也是常見的消毒藥水。

除此之外，會出現泡泡的雙氧水更是自古就非常受歡迎的消毒藥水，而在藥局也可以買到泡沫狀或粉末狀的消毒藥水。

所以，消毒藥水的確是家庭常備藥品之王。

再者，在其他平常沒留意的地方也會使用消毒藥水。

例如，藥廠所宣傳「用 治療傷口……」這類的外傷用軟膏大多含有消毒藥水成分，就連牙膏或口腔清潔劑也摻雜其中這些成分。

此外，藥局常見的黃色外傷用紗布中所含俗稱利凡諾（外傷用消毒殺菌劑）色素，原本也是被當成殺菌劑。

總之，可消滅細菌的藥劑就像這樣充斥於藥品中。

為何消毒藥水可以殺死細菌？

話雖如此，但我們可不能因消毒藥水可以殺死細菌就非常放心且安心地使用，因為消毒藥水不是只會殺死細菌！

要如何消滅細菌呢？

因為細菌屬於單細胞生物，沒有心臟也沒有肺臟。

雖然是這樣，但是細菌跟人類一樣，只要維繫生命活動的必要部分被消滅，當然也不免一死。

大略分析細菌的構造可知，它是個最外側有一層細胞壁的強韌構造物。

裡面有由俗稱細胞膜的脂質和蛋白質所構成的薄膜，內部則為充斥著遺傳因子（DNA）的細胞質。

細菌的細胞壁以蛋白多醣為主要成分，並製造腺苷三磷酸（ATP）這種能量物質以維繫生命。

由於人類沒有這種細胞壁，若能瞄準細胞壁就能準確地消滅細菌而不會誤傷其他構造。

<<傷口千萬不要消毒>>

這種「細胞壁合成抑制劑」就是以盤尼西林為首的抗生素。

目前人們會使用各式各樣的抗生素，這些抗生素基本上都能抑制細胞原有的細胞壁合成，進而消滅細菌。

由於人類沒有這種細胞壁，使用抗生素不會傷害人體構造，頂多是腸子內的細菌被消滅引起下痢之類的不適症狀。

那麼，要如何利用消毒藥水消滅細菌呢？

市面上的消毒藥水種類繁多，但不管是哪種藥水，最終的破壞目標都是蛋白質；因為蛋白質是維繫生命的基本物質，蛋白質若遭到破壞生命也會邁向死亡。

像這樣破壞蛋白質的變化一般稱作「變性（變質）」；即改變蛋白質的立體結構，失去原有的機能。

平日我們最常見的蛋白質變性作用有白煮蛋、煮魚或烤肉，也就是蛋類或魚肉類的蛋白質受熱引起變性作用。

而消毒藥水也能藉由物理與化學作用讓蛋白質變性，以消滅細菌；這裡的蛋白質具體目標應該是指細胞膜裡的蛋白質或俗稱酵素的蛋白質。

總而言之，蛋白質乃維繫生命的必要物質，內部蛋白質遭到破壞的細菌唯有死路一條。

像利凡諾之類的色素能發揮殺菌作用，是因為色素原本就有與蛋白質結合使其變性的特質（正因為有這種結合能力，也用來渲染絲綢或木綿）；而熱水可以消毒，也是因為熱力可以讓蛋白質變性的緣故。

消毒藥水也會破壞人體細胞膜的蛋白質。看到這裡的讀者，或許會覺得消毒藥水可以消滅細菌真是太完美了，但是，若對生物學有點概念的人應該會抱持懷疑態度吧！

？

因為人體的細胞裡也有蛋白質啊！

所以，究竟消毒藥水會對人類發生怎麼樣的作用呢？

深入追究後凸顯出消毒藥水問題的本質，因為消毒藥水無法區別人體的細胞膜蛋白質與細菌的細胞膜蛋白質，所以，消毒藥水也會使人體的細胞膜蛋白質變性，破壞人體細胞膜。

亦即，不管是人體的蛋白質或細菌的蛋白質，消毒藥水一遇見就想跟它結合加以破壞。

只要看見蛋白質即發動攻勢，這就是消毒藥水的本性。

這種情形若以外星人侵略地球來比喻，就很容易了解。

外星人要侵略地球時，可不管你是日本人、美國人、中國人或澳洲人；完全沒有人種上的差異性，也不會區別不同的種族，呈現通殺的狀態。

而消毒藥水就跟外星人一樣，不會區分人體的細胞膜蛋白質與細菌的細胞膜蛋白質，一律消滅之！

而且，若你問人體的細胞膜蛋白質與細菌的細胞膜蛋白質，哪一種比較容易被消毒藥水攻擊（結合），應該是人體的細胞膜蛋白質。

這是因為消毒藥水要碰到細菌的細胞膜蛋白質必須先通過細胞壁這層障礙，但是，人類的細胞並沒有細胞壁。

細胞壁具有可讓脂溶性物質通過，但水溶性物質無法通過的特性。

由於消毒藥水幾乎都是水溶性，含有界面活性劑（讓油與水結合的物質）等添加物，當它通過細胞壁就會讓裡頭的細胞膜蛋白質變性。

如此一來，一開始就缺少細胞壁的細胞，消毒藥水確實能更快更早破壞細胞膜。

所以，消毒藥水一進入體內，馬上就能消滅人體細胞，但要花點時間才能消滅細菌且作用也會變弱。

再者，因血液或膿液裡面也含有蛋白質，若傷口有出血或化膿等跡象，消毒藥水馬上就會跟它結合。

換句話說，傷口出血或化膿後，消毒藥水就失去了殺菌的效果。

另一方面，人體似乎沒有用消毒藥水殺不死的細胞。

總而言之，消毒藥水就算沒有殺死細菌，確實也會消滅人體細胞。

順便一提，這也是經過實驗證明的喔！

我想每個人都有一兩次用碘酒或雙氧水消毒傷口的經驗。

<<傷口千萬不要消毒>>

一觸及傷口馬上就感到疼吧？

為何會覺得疼呢？

這是因為消毒藥水破壞了裸露於傷口的細胞膜蛋白質，傷害了細胞，加深傷口的緣故。

換言之，消毒藥水是傷口的破壞藥，傷口遭到破壞就引發疼痛。

像這樣藉由消毒藥水消毒傷口的做法，簡直就是「在傷口上用熱水消毒」。

我不想當一個在自己的傷口淋上熱水的傻瓜，但是不知為何，卻有很多在傷口塗抹消毒藥水的醫師，或者是要求醫師在自己的傷口塗消毒藥水的傷患。

我想再次強調，用消毒藥水消毒傷口的行為，跟用熱水消毒傷口的做法沒有兩樣。

所以，傷口塗上消毒藥水後會覺得疼痛是理所當然的事。

<<傷口千萬不要消毒>>

媒体关注与评论

這是一本由光文社出版的醫療相關書刊，發行不到2個月就狂賣26,000本，榮登日本亞馬遜網路書店（Amazon.co.jp）新書文庫部門排行榜第3名。

作者夏井睦醫師的論點，完全顛覆現有的創傷醫療模式和觀念，哥白尼式回轉的筆法，不但在醫界引發討論，更讓讀者對創傷治療有了不同的認識。

目前醫療院所針對皮膚創傷幾乎都是採取消毒、以紗布覆蓋傷口、保持乾燥等的治療方式，但是夏井睦卻認為，「傷口消毒」就如同把熱水淋在已受創傷的皮膚上，導致傷口再度惡化，延長癒合時間，使得患者痛苦不堪，嚴重者甚至留下後遺症。

——夏井睦強調

<<傷口千萬不要消毒>>

编辑推荐

《傷口千萬不要消毒: 消毒與紗布拜拜！

》特色 你有沒有擦破膝蓋時，傷口滲出溼溼黏黏物質，彷彿帶層溼潤度的經驗？

從一九五〇年代，就有專家開始研究這種濕潤度究竟為何物？

結果發現這種濕潤度裡的滲出液含有一種被稱為細胞成長因子的物質，這種物質就是可用以治療傷口的成分，也是夏井睦醫師無痛感且迅速「濕潤治療」理論的開端。

活化身體本能的「最新療法」見證 大型醫院聲稱「如果不住院開刀治療」就無法痊癒，使用「濕潤治療」卻在2星期內治癒。

8歲車禍臉傷少年，傷口經過「濕潤治療」奇蹟似的不留疤痕。

即使是燒燙傷也不需要住院或植皮的病例。

<<傷口千萬不要消毒>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>